Кикки Сихота

ВКУСНЫЕ УКРАШЕНИЯ

ИЗ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ЯГОД и ГРИБОВ

мой мир

3. Подогните конец пластины с одной стороны и плотно сверните. Скрепите основание цветка шпажкой, чтобы он сохранял форму.

4. Чтобы создать фон для цветов, срежьте листья с краснокочанной капусты, сложите их в виде чаши и поместите на них цветы из цукини.

Содержание

7
Введение

9
Ножи для вырезания украшений
из фруктов и овощей

11
Фрукты

Яблоко *Киви
*Дыня *Апельсин
*Папайя *Персик
*Груша
*Ананас
*Клубника
*Арбуз

51
Овощи

*Капуста *Перец *Морковь
*Огурец *Шампиньоны *Лук *Тыква
*Редис *Помидор *Цукини

55
Новый подход к ломтям и ломтикам

68
Ленты и завитки

82
Ледяная чаша

Введение

Овощи и фрукты отличаются бесконечным многообразием цветов, текстур и ароматов. С давних времен люди ищут новые оригинальные способы их приготовления наиболее привлекательным и аппетитным способом. Эта книга шаг за шагом научит вас несколькими движениями ножа создавать из фруктов и овощей удивительные изделия. Все приведенные здесь способы «художественного вырезания» достаточно просты в исполнении, но результаты производят ослепительное впечатление и притягивают внимание. Добавление таких изящных и аппетитных салатов или десертов поможет уравновесить «тяжелые блюда» и вносит в процесс приема пищи оригинальность и разнообразие.

Работа с овощами и фруктами — занятие очень увлекательное, но требующее внимательности, поскольку это хрупкий и скоропортящийся материал. Фрукты быстро теряют цвет, поэтому их следует сбрызгивать лимонным соком для сохранения первоначального цвета.

Важнейшие принципы вырезания из овощей и фруктов: используйте всегда маленький острый нож, крепкие спелые фрукты и безупречные овощи хорошего качества.

Большинству овощей и фруктов можно легко придать разную форму. Овальные или удлиненные фрукты превратить в лодки, лампы и фонари, круглые — в чаши, корзины или в другие оригинальные формы. Дайте волю воображению, и с помощью этой книги вы сможете без больших усилий вырезать замысловатые на вид изделия и украсить стол. Все, что для этого нужно, — достаточно времени и чуточку терпения! А чтобы ваши творения дольше оставались свежими, оберните их смоченной в холодной воде и отжатой тонкой салфеткой. Она сохранит свежесть и привлекательность.

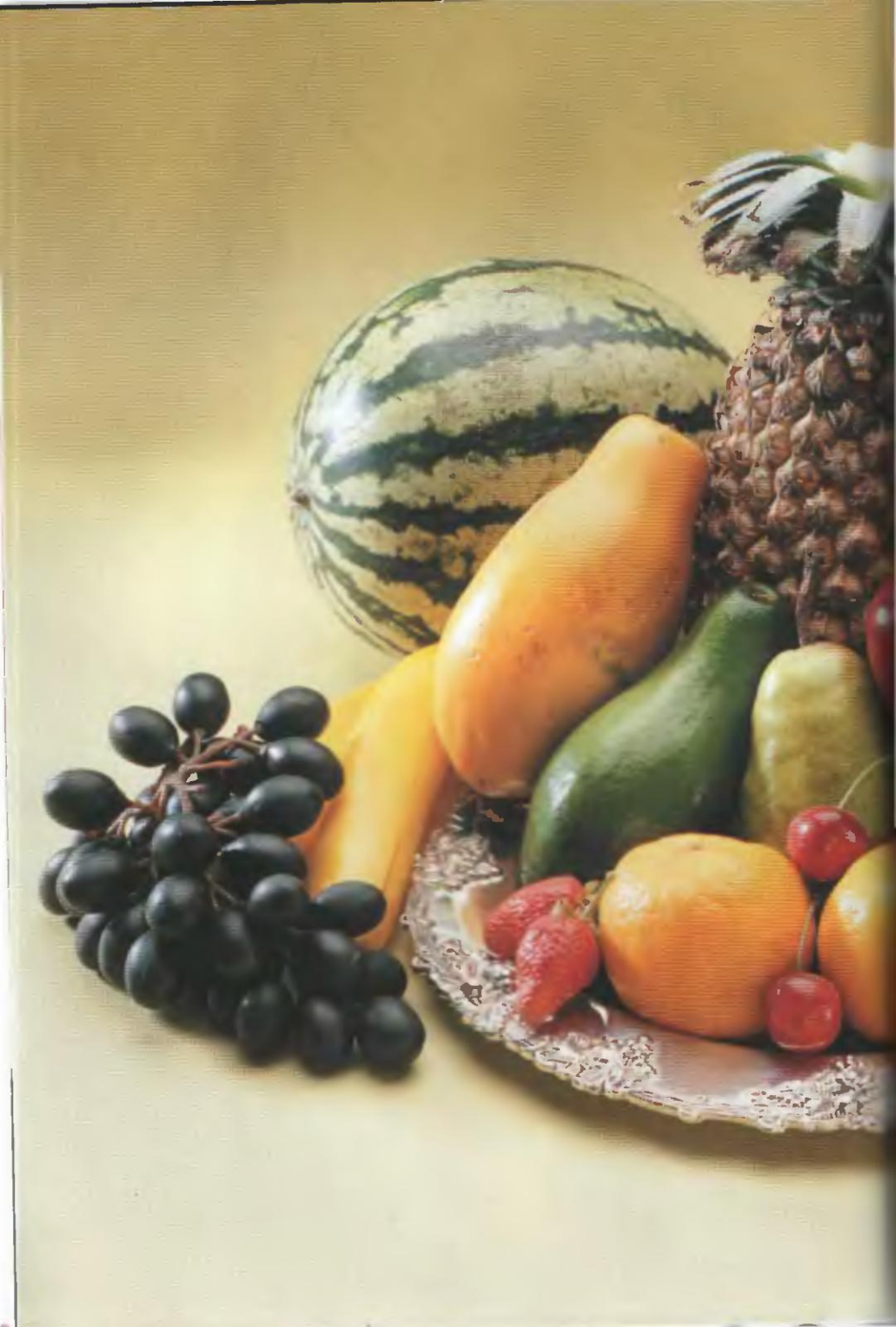
Готовое блюдо не усложняйте чрезмерно, чтобы не перебивать натуральный вкус фруктов или овощей. Не забывайте, что лимонный сок помогает проявиться истинному аромату фруктов или овощей.

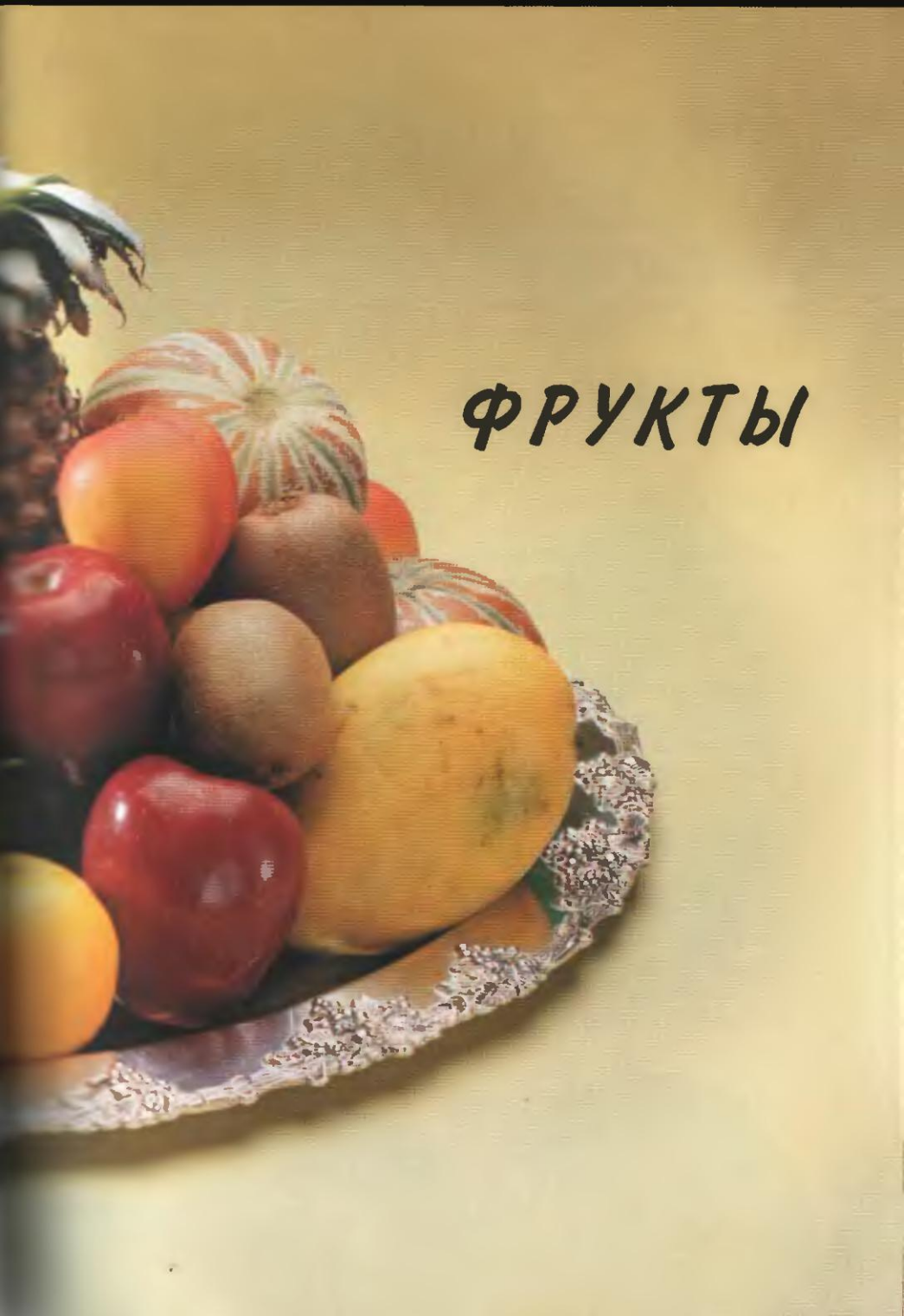
Успешного творчества!

Позиции 15, 16, 17 на рисунке не показаны.

Ножи для вырезания украшений из фруктов и овощей

1. Грейпфрутовый нож идеален для извлечения мякоти из круглых фруктов при создании корзин или чашечек.
2. Это один из множества разновидностей ножей для фигурного вырезания. Он позволяет создавать причудливые изделия благодаря своему лезвию V-образной или U-образной формы.
3. Очень удобен нож для вырезания шариков из дыни, арбуза, моркови, огурцов и т. п.
4. Маленький острый нож позволяет полностью контролировать процесс вырезания — это очень важно, поскольку текстура фруктов и овощей достаточно пластичная.
5. Нож, предназначенный для вырезания сердцевины, пригодится при удалении косточек из яблок и груш и изготовлении форм для канапе из огурцов и цукини.
6. Хороший нож среднего размера также необходим при разрезании или нарезке ломтиками крупных фруктов.
7. Овощечистка потребуется для удаления с фруктов и овощей кожуры.
8. Очень полезен нож для снятия цедры с лимона.
9. Используя поварской нож, вы легко порежете ломтиками крупные или твердые фрукты, такие, как арбузы и ананасы.
10. Вам потребуются ножницы из нержавеющей стали.
11. Терка-шинковка со сменными ножами необходима для нарезки аккуратными ломтиками или соломкой.
12. Пригодятся фигурные формочки.
13. Не обойтись без разделочной доски.
14. Очень эффектно смотрятся при оформлении блюд деревянные шпажки (их можно заменить зубочистками).
15. Канцелярский нож используется при вырезании узоров из жесткой кожуры, такой, как у тыквы или арбуза.
16. Необходим набор мисок.
17. Вам потребуются пищевые красители и кисти для рисования.





ФРУКТЫ

Яблоко

Легендарный «запретный плод» яблоко известен и любим с незапамятных времен. «Съедай по яблоку в день, и не нужны никакие врачи», — утверждается в старой присказке. Этот фрукт, богатый кальцием и фосфором, считается одним из наиболее популярных в мире. Не многие фрукты могут соперничать по вкусу и аромату со сладким хрустящим яблоком.

Яблочный лебедь

Способ изготовления:

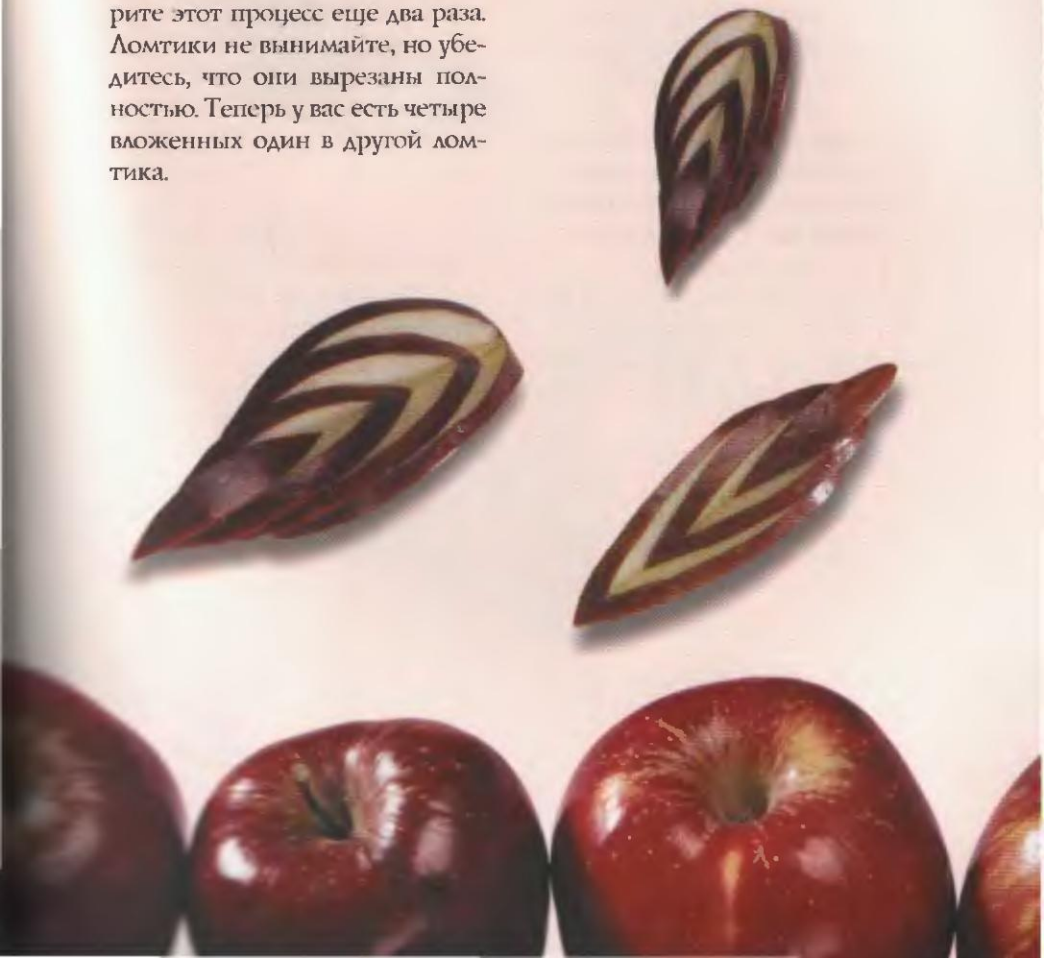
1. Возьмите крепкое спелое красное яблоко. Вырежьте ломтик с одной стороны яблока примерно посередине между сердцевиной и поверхностью, чтобы образовался плоский ломтик. Смочите срезы лимонным соком для сохранения цвета. Отрезанный ломтик отложите в сторону.

2. Маленьким острым ножом вырежьте небольшой ломтик клиновидной формы с одной стороны яблока. Сделайте два глубоких надреза с обеих сторон клинышка на расстоянии примерно 3 мм от внешнего края и вырежьте следующий клинышек.

3. Таким образом вы вырезали два клиновидных ломтика. Повторите этот процесс еще два раза. Ломтики не вынимайте, но убедитесь, что они вырезаны полностью. Теперь у вас есть четыре вложенных один в другой ломтика.

Аккуратно разберите ломтики. Смочите в лимонном соке и снова сложите их вместе. Повторите процедуру с другой стороны яблока. У вас должны получиться крылышки лебедя.

4. Из первого приготовленного ломтика вырежьте голову и шею лебедя.



5

5. Положите яблоко плоской стороной на поверхность и с помощью шпажки закрепите на нем шею лебедя со стороны стебля (более широкой).

6. Теперь сдвиньте сложенные ломтики-крылья примерно на 1 см один от другого, для создания эффекта оперения вложите их в прорези яблока.

7. Ваш яблочный лебедь готов!

8. Оперение, которое вы научились делать для крыльев яблочного лебедя, можно также использовать отдельно в качестве эффектного украшения салатов и закусок.

8

МЕКСИКАНСКИЙ САЛАТ

Ингредиенты:

* 2 очищенных и порезанных на ломтики яблока с удаленной сердцевиной
* 2 очищенных и разобранных на дольки апельсина без косточек
* 4 листа латук-салата
* 250 г прессованного творога
* 1 ч. л. натертой апельсиновой цедры

Для приготовления соуса:

* 1/2 стакана апельсинового сока
* 1/4 стакана растительного масла
* 1 ч. л. натертой апельсиновой цедры
* 1 ст. л. лимонного сока
* соль по вкусу
* сахар по вкусу
* 1/2 ч. л. молотого черного перца
* 2 ч. л. хлопьев паприки
* 1 ст. л. измельченного базилика

Для украшения:

* 4 пера из яблок (шаги 1–3, с. 12–13)
* несколько листочков базилика
* 2 ст. л. консервированных стружек апельсиновой цедры (см. с. 26)

Способ приготовления:

1. Выложите листья салата с одной стороны тарелки.

2. Смешайте апельсиновую цедру с нарезанным на кубики прессованным творогом и выложите на середину салатных листьев.

3. Выложите апельсиновые дольки поочередно с ломтиками яблока вдоль свободного края тарелки. Поставьте в прохладное место.

4. Для приготовления соуса смешайте все приготовленные для этой цели ингредиенты и храните их в бутылке. Перед добавлением паприки удалите из нее семена.

5. Перед подачей к столу тщательно взболтайте соус и полейте им салат.

6. Украсьте салат перьями из яблок, листьями базилика, ломтиками или цедрой апельсина.

Киви

Похожий на неуклюжий пушистый коричневый шарик, плод киви в очищенном и нарезанном ломтиками виде выглядит очень эффектно. Его зеленая мякоть украшена ореолом из крохотных черных семян. Ломтики киви используются в десертах или салатах, придавая им необычный внешний вид.

Киви – это плод *actinidia sinesis*, который иногда называют китайским крыжовником. Его культивируют в Новой Зеландии и Калифорнии. Киви не только имеет привлекательный внешний вид, но и считается одним из наиболее питательных в мире фруктов. В одном плоде киви содержится столько же витамина С, сколько в нескольких лимонах; он также богат железом и кальцием.

ПАССИФЛОРА ИЗ КИВИ

Способ изготовления:

1. Разрежьте крупный крепкий плод киви горизонтально на две половины. Маленьким ножом вокруг черных семян сделайте надрез глубиной чуть больше 1 см.

1

2. Выполните наклонный надрез от края к центру по всей окружности вдоль кожицы. Соедините этот надрез с первым, так чтобы по всей окружности образовалась выемка.

3. Удалите мякоть из выемки и отложите ее в сторону.

4. Разметьте киви со стороны кожицы на 12 сегментов и выполните V-образные вырезы в соответствии с разметкой. Сделайте по кожице вертикальные надрезы сверху вниз, начиная от основания V-образного выреза и завершая в 1 см от плодоножки.

5. Срежьте кожицу маленьким ножом между двумя вертикальными надрезами по направлению к плодоножке. Вы получите первый внешний лепесток. Продолжайте формирование лепестков по всей окружности фрукта.

6. Выполните V-образные вырезы на мякоти плода в форме одинаковых желобков. Они сформируют внутреннее кольцо лепестков.

7. Поместите цветок из киви на десертную тарелку. Раскройте лепестки, чтобы создать законченную пассифлору.

КИВИ С ЛИМОННЫМ ТВОРОЖНЫМ ПУДИНГОМ

(8 порций)

Ингредиенты:

Для основы:
* 150 г крекера «Мария»
* 1 ст. л. сахарной пудры
* 75 г сливочного масла

Для творожного пудинга:
* 1 ст. л. кукурузных хлопьев
* 1 стакан молока
* 4 ч. л. желатина, замоченного в 4 ст. л. воды
* 2 стакана творога
* 3/4 стакана сахара
* 1/4 стакана лимонного сока
* 2 спелых размятых плода киви
* 2 стакана взбитых сливок

Для украшения:
* немного взбитых сливок
* 1 цветок из киви (см. с. 16–18) и несколько кружочков киви

Способ приготовления:

1. Для приготовления основы скалкой разомните крекеры. Добавьте сахарную пудру и все разотрите с размягченным сливочным маслом. Выложите эту массу в форму для торта без дна диаметром 20 см и тщательно выровняйте лопаткой. Прикройте пленкой и поставьте в морозильную камеру.

2. Для творожного пудинга смешайте в кастрюле кукурузные хлопья с небольшим количеством молока. Добавьте оставшееся молоко и варите на медленном огне, непрерывно помешивая, до тех пор, пока масса не загустеет. Снимите с огня и остудите. Разведите в горячей воде желатин.

3. В большой чаше или кухонном комбайне разотрите творог до однородной массы. Добавьте массу из молока и кукурузных хлопьев, сахар, лимонный сок, киви и тщательно размешайте. Затем влейте сливки и желатин.

4. Выложите массу на приготовленную основу, накройте и поставьте в холодильник на 4 часа.

5. Когда масса застынет, снимите форму для торта и выложите пудинг на сервировочную тарелку. Украсьте взбитыми сливками и тонкими ломтиками киви, в центр или на сервировочную тарелку выложите цветок из киви.

Дыня

Плоды стелющихся по земле растений, произрастающих в жарком климате, бывают двух видов — дыня и арбуз. Оба эти вида предпочитают песчаные русла рек и обилие летнего тепла. Дыни бывают нескольких разновидностей, из которых наиболее популярна медовая дыня.

Мякоть дыни может быть окрашена в самые различные оттенки: от нежно-кремового до желтого, персикового, оранжевого или розового; мякоть арбуза всегда ярко-красная.

Дыня — идеальный летний фрукт, поскольку ее сочная мякоть прекрасно освежает в жаркий день.

КОРЗИНА ИЗ ДЫНИ

1. Возьмите крупную дыню. Срежьте с одной стороны небольшой слой снизу, чтобы обеспечить устойчивое основание корзины. Поместите дыню срезом вниз на плоскую поверхность. Затем вырежьте ручку корзины. Для этого сделайте надрез сверху вниз до середины плода, отступив примерно на 2 см от центра. С той же стороны посередине плода сделайте горизонтальный встречный надрез и удалите вырезанный сегмент. Повторите то же действие с другой стороны. Теперь дыня должна выглядеть как корзина с ручкой. Срежьте все неровности, чтобы придать ей правильную форму.

2. Удалите семена.

3. Вырежьте специальным ножом шарики из мякоти дыни и арбуза.

4. При желании можно вырезать шарики и из дынной мякоти внутри корзины.

НАПОЛНЕННАЯ КОРЗИНА ИЗ ДЫНИ

(4–6 порций)

Ингредиенты:

- 1 большая дыня
- мякоть арбуза
- любой другой фрукт (по желанию)
- 2 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. сахарной пудры
- 1 ч. л. молотого имбиря
- ½ ч. л. молотого черного перца
- 1 ч. л. мелко нарезанной мяты
- 1–2 ломтика карамболы
- несколько листочков вишни и мяты

Способ изготовления:

1. Сделайте корзину из дыни, следуя инструкциям на с. 21–22.

2. В миску сложите шарики из дыни, арбуза и ломтики других фруктов по вашему выбору. Сбрызните лимонным соком, посыпьте сахаром, молотым имбирем, перцем и мятой. Аккуратно встряхните и выложите в корзину.

3. Украсьте ломтиками карамболы, вишневыми и мятными листьями и поставьте в прохладное место до момента подачи на стол.

Апельсин

Солнечные фрукты, произрастающие во многих частях света, – апельсины очень популярны из-за своих питательных свойств и способности хорошо утолять жажду. Размеры и цвета апельсинов могут сильно различаться – от золотого до насыщенного красного. И вкус бывает от крайне терпкого до очень сладкого. Калифорния, Флорида, Африка, Южная Америка и некоторые страны Средиземноморья считаются крупнейшими производителями этих ароматных сочных фруктов.

Апельсины богаты витамином С и очень низкокалорийны. Это превосходный освежающий летний десерт. Из этих фруктов можно приготовить сок, мармелад и салаты. Кожура апельсина имеет изумительный, очень характерный аромат (поскольку содержит цитрусовое масло) и используется в качестве ароматизатора.

Солнечный диск из апельсина

Для этой цели подходит апельсин, а также другие цитрусовые.

Способ изготовления:

1. Выберите крепкий апельсин с ровным ярким цветом кожуры.

2. Острым ножом разрежьте кожуру на 8 сегментов. Начните с верхушки и остановитесь примерно в 2 см от плодоножки.

3. Осторожно отделите сегменты кожицы так, чтобы в открытом виде они выглядели как цветок. Убедитесь в том, что ломтики апельсина остались неповрежденными.

4. Прижмите поочередно каждый сегмент кожуры к разделочной доске и выполните надрезы в форме лепестков внутри каждого сегмента, так чтобы сверху и снизу оставалось примерно по 2 см. Таким образом образовался лепесток внутри лепестка.

5. Заверните наружные сегменты кожицы вверх и заправьте их под апельсин. Более мелкие лепестки скрутятся, создавая впечатление солнечного диска.

6

6. Это простой и привлекательный способ приготовить апельсин на десерт. Для украшения поместите сверху пару листочков мяты. Можно также сбрызнуть верхушку лимонным соком, посыпать сахарной пудрой и затем украсить листьями мяты.

СТРУЖКА ИЗ АПЕЛЬСИНОВОЙ ЦЕДРЫ

Способ изготовления:

1. Разметьте кожуру апельсина так, чтобы получилось восемь частей, и срежьте их. Расправьте сегмент кожуры на разделочной доске внутренней стороной вверх. Придерживайте его аккуратно одной рукой, а другой с помощью острого или маленького зазубренного ножа отделите белый волокнистый слой от цедры.

2. Продолжайте этот процесс пилящими движениями, пока белая мякоть не будет удалена. Порежьте цедру ножом или ножницами на очень тонкие и длинные полоски.

1

2

3. Сложите стружку из цедры в маленькую миску или в бутылку, добавьте сок двух или трех лаймов и примерно 1/4 стакана сахара. Оставьте цедру пропитаться в течение нескольких часов или пары дней. Эта стружка из апельсиновой цедры придаст пикантность легкому зеленому салату и украсит десерт.

ЧАШЕЧКА ИЗ АПЕЛЬСИНА ДЛЯ ФРУКТОВОГО МОРОЖЕНОГО

(4 порции)

Ингредиенты:

- 2 стакана апельсинового сока с мякотью
- 1 стакан сахара
- 1 стакан воды
- 4 ст. л. лимонного сока
- 1/2 стакана взбитых сливок
- 1 яйцо с белой скорлупой
- 4 очищенных апельсина с «крышечками»
- листья мяты и вишни для украшения

Способ изготовления:

1. Для того чтобы сделать чашечки из апельсина, срежьте горизонтальный слой толщиной 2,5 см со стороны плодоножки. Отложите срезанную часть для крышечки.

1

2

2. Извлеките ложкой мякоть из чашечки и крышечки. Отложите их в сторону.

3. Сахар с водой положите в кастрюльку и доведите до кипения. Убавьте огонь и кипятите в течение 10 минут. Снимите сироп с огня и удалите появившуюся на поверхности пену.

4. Когда сироп остынет, добавьте в него лимонный и апельсиновый сок и тщательно размешайте. Затем поместите смесь в морозильную камеру почти до застывания. Этот процесс займет в среднем 3–4 часа.
Взбейте по отдельности сливки и яичный белок.

6. Достаньте из морозильника замороженный сок и измельчите его вилкой. Сверху выложите взбитые сливки, а затем взбитое яйцо и снова поставьте в холодильник до полного застывания, на 3–4 часа.

7. Перед подачей на стол достаньте фруктовое мороженое из морозильника и заполните им апельсиновые чашечки до самого верха. Сверху накройте крышечкой и закрепите ее с помощью зубочистки, украшенной вишенкой и листиком мяты.

8. Чтобы придать чашечке экзотический вид, разложите апельсиновые корочки с вырезанными лучами (см. с. 24–26) под каждой чашечкой.

Папайя

Папайя — это фрукт тропического дерева. Цвет ее мякоти бывает от золотисто-желтого до глубокого красно-оранжевого, а размер — от 15 см до размера футбольного мяча. Спелый фрукт очень сладкий и обладает прекрасным вкусом. Внутри плода находятся маленькие черные семечки, каждое в собственном мешочке из пленки. Не только плоды, но и листья, и ствол дерева в большом количестве содержат очень активный фермент, который называется «папаин», — он способствует пищеварению, заживляет раны и используется в других медицинских целях. Спелая папайя богата как витамином А, так и каротином. Она также содержит в изобилии витамин С. Из папайи можно легко вырезать лодку, чашу и фонарик.

ФОНАРИК ИЗ ПАПАЙИ

Способ изготовления:

1. Очистите крепкую зрелую папайю. Вырежьте простой шаблон из сложенного в 8 раз листка бумаги. Приложите шаблон к любому месту плода и вырежьте по нему узор маленьким острым ножом. Помните, что участок папайи у стебля будет служить основанием.

1

2. Срежьте конец папайи со стороны стебля ниже узора для создания основания. Прорежьте отверстие до семенной полости.

3. С помощью чайной ложки через отверстие удалите все семена.

4. Вырежьте зубчатый узор на верхушке папайи.

5. Украсьте вершину вишней. Зажгите маленькую свечку и поставьте на тарелку. Сверху поставьте папайю. Пробивающийся свет будет иметь чудесный оранжевый оттенок.

Примечание: это очень эффектное украшение для барной стойки.

Персик

В Китае персиковые деревья растут в диком виде уже тысячи лет, оттуда они и распространились в другие части света. В настоящее время их можно встретить везде, где достаточно солнечного света. Персики богаты витамином С, минералами и каротином. Спелые ароматные персики превосходны в свежем виде, из них можно приготовить вкусный сок или сварить джем.

Персики бывают двух основных видов: со свободной или плотно прилегающей косточкой. Размер персиков может колебаться от размера грецкого ореха до яблока. Цвета некоторых сортов — бледно-зеленые с розоватым оттенком, а других — золотисто-оранжевые, почти красно-коричневые.

ЛОТОС ИЗ ПЕРСИКА

Способ изготовления:

1. Возьмите персик с легко отделяющейся косточкой и срежьте 2,5 см с нижней стороны. На равных расстояниях наметьте 8 выемок V-образной формы.

2. Используя маленький нож, сделайте 8 V-образных вырезов в соответствии с выполненными метками. Теперь на кожице выполните вертикальные надрезы от каждого зубчика к плодоножке, завершив надрез в 2 см от плодоножки, и сформируйте таким образом 8 лепестков.

1

2

3

4

3. Срежьте лепестки вплоть до основания надреза.

4. Срежьте верхушку мякоти и аккуратно удалите косточку.

5. Заполните серединку клубничным джемом. Положите персик на сервировочную тарелку и украсьте по краю завитками из взбитых сливок.

Примечание: чтобы десерт произвел неизгладимое впечатление, наполните цветок небольшим количеством персикового крема. (Оставшийся крем подавайте отдельно.) Для приготовления крема смешайте стакан персиковой мякоти с сахаром (по вкусу) и соедините со стаканом взбитых сливок.

5

Груша

Груши растут в регионах с умеренным климатом. Имеется несколько сортов этих фруктов — от твердых до мягких с различным содержанием сока. Какими бы ни были различные сорта груш, всем им присущи основные качества: восхитительный нежный аромат и незабываемый вкус.

Нежная консистенция этих плодов требует особой аккуратности при художественном вырезании.

ЧАШЕЧКА ИЗ ГРУШИ

Способ изготовления:

1. Возьмите крепкую и почти спелую грушу с широким основанием. Срежьте верхнюю треть.
2. Маленьким острым ножом наметьте контур окружности на мякоти плода на расстоянии 7–12 мм от края.

3. Крепко держите грушу в левой руке. Изогнутым грейпфрутовым ножом аккуратно вырежьте мякоть, осторожно совершая круговые движения лезвием ножа по намеченному контуру.

4. Затем выскоблите и тщательно очистите внутреннюю часть груши чайной ложкой. Сбрызните ее лимонным соком и отложите в сторону.

5. Теперь ваша чашечка из груши готова. Ее можно использовать как фруктовую чашечку для вишен и других мелких фруктов или в качестве украшения пикантного салата из груш. Непосредственно перед подачей на стол вы можете при желании почистить кожицу.

ОХЛАЖДЕННАЯ ПИКАНТНАЯ ГРУША

(4 порции)

Ингредиенты:

- 4 крепкие спелые груши
- 1 стакан нашинкованной капусты
- 1/2 стакана мелко нарезанного зеленого лука
- 1/2 стакана консервированных вишен без сиропа
- белый уксус (для маринования)
- 1 ч. л. свежемолотого черного перца
- 1 ч. л. хлопьев паприки

Для соуса:

- 2 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. сахарной пудры
- 1 ст. л. растительного масла
- соль по вкусу
- еще немного лимонного сока для смачивания груш

Способ приготовления:

1. Смешайте вишни с уксусом и поместите их в чашку на полчаса.
2. Сделайте из груш чашечки (см. с. 36–37). Сохраните вырезанную мякоть для использования в приготовлении начинки. Очистите груши и сбрызните их лимонным соком.
3. Смешайте капусту, кусочки груши, зеленый лук, черный перец и паприку.
4. Соедините все ингредиенты для соуса в банке и хорошо взболтайте. Залейте капустную смесь и тщательно размешайте.
5. Заполните все чашечки этой смесью и аккуратно прижмите.
6. Достаньте вишни из маринада и украсьте ими нафаршированные чашечки.

Примечание: это изумительное освежающее блюдо будет очень кстати в жаркий день.

Ананас

Ананасы растут на кустах во влажных тропиках. Родина их — тропическая Америка. Это растение, *ananas comosus*, в настоящее время культивируется во многих тропических странах. Фрукт широко используется для консервирования.

Ананас вырастает на мощном стебле, выходящем из середины пучка жестких листьев. Плод овальной формы с хохолком из листьев на верхушке имеет зеленую и желтую окраску и плотную поверхность с шишечками, придающую фрукту экзотический вид. Кожура сама по себе толстая и жесткая, с колючками на шишечках.

Ананасы можно употреблять в пищу, когда кожура изменит цвет с зеленого на желтый. Съедобным является только около 60% фрукта. Он богат витаминами B1 и C. Свежий ананасовый сок содержит ферменты, полезные для пищеварения, а также обладает мочегонным свойством. Однако если фрукт хотя бы слегка перезреет, он становится кислым и несъедобным.

Ананасы широко применяются для приготовления салатов и десертов, но следует помнить, что их нельзя включать в состав блюд, в которых используется желатин, — присутствующие в ананасе ферменты не позволят желатину застыть.

1

2

ЧАША ИЗ АНАНАСА

Способ изготовления:

1. Возьмите крепкий созревший ананас со здоровым хохолком из листьев. С помощью поварского ножа аккуратно разрежьте фрукт на две одинаковые половинки.

2. Маленьким острым ножом глубоко прорежьте мякоть ананаса, отступая примерно на 15–17 мм от кожуры. Затем выполните прямой надрез в середине фрукта начиная от листьев и не доходя примерно 12 мм до плодоножки.

3. Используя грейпфрутовый нож, вырежьте и удалите мякоть из каждой половинки фрукта. Чаша готова для наполнения.

3

1

2

ЛОДКА ИЗ АНАНАСА

Способ изготовления:

1. Разрежьте ананас вместе с хохолком из листьев на две половины. Каждую половину снова разрежьте на две части.

2. Используя грейпфрутовый нож, вырежьте мякоть, оставляя у кожуры слой толщиной примерно 16–18 мм. Порежьте мякоть на ломтики толщиной 16–18 мм.

3. Выложите эти ломтики на кожуру, располагая их зигзагообразно. В углубления между ломтиками положите вишни. Изготовьте парус из тонкого ломтика арбуза, насадив его на деревянную шпажку, сверху прикрепите вишню и завиток лимонной кожуры. К корпусу лодки приставьте «весла» – две закусочные вилки.

3

САЛАТ ИЗ АНАНАСА

(4 порции)

Ингредиенты:

* 1/2 ананаса, разрезанного вдоль, с неповрежденными листьями
* 1 большое, очищенное от кожицы яблоко
* 1 большой персик или среднего размера манго, очищенные и порезанные кубиками
* 1/2 нарезанного кубиками зеленого стручкового перца
* 1 ст. л. мелко нарезанной петрушки или мяты

Для соуса:

* 2 ст. л. растительного масла
* 2 ст. л. лимонного сока
* 2 ст. л. сахара
* 1/4 ч. л. толченого чеснока
* соль и перец по вкусу
* немного хлопьев паприки

Для украшения:

* соль и перец по вкусу
* 3 или 4 цветка, вырезанных из кожицы яблок
* соль и перец по вкусу
* ломтик карамболы и вишни

Способ приготовления:

1. Выньте мякоть из ананаса, как при изготовлении чаши из ананаса (см. с. 37). Вырежьте жесткую внутреннюю сердцевину и порежьте мякоть кубиками, сохраняя выделившийся сок — его нужно будет добавить в соус. Сохраните полые чаши — в них вы будете подавать салат на стол.

2. Вырежьте несколько крошечных маргариток из яблочной кожуры. Они будут использоваться в качестве украшения. Порежьте яблоко мелкой соломкой.

3. Смешайте соломку из яблока, персик или манго, перец и петрушку или мяту и поставьте в холодное место.

4. Для соуса смешайте все ингредиенты в плотно закрывающейся бутылке.

5. Перед подачей на стол сильно встряхните бутылку и полейте салат соусом. Тщательно перемешайте, выложите смесь в чашу из ананасовой кожуры и украсьте маргаритками из яблочной кожуры, карамболой и вишнями.

Клубника

Ароматная, спелая красная клубника восхитительна на вкус, богата витамином С и радует взгляд. Ее плоды с богатым вкусом и ароматом можно назвать пищей богов!

В диком виде клубника растет в предгорьях, в тени сосен. В наши дни благодаря современным технологиям и успехам агротехники свежую клубнику можно встретить в тех частях света, где раньше о ней можно было только мечтать. Селекционеры вывели сорта крупной клубники идеальной формы, темно-красного цвета, однако справедливости ради надо сказать, что культивированная клубника в значительной степени утратила свой аромат.

Поскольку ягоды клубники имеют нежную консистенцию и невелики по размеру, вырезать из них какие-либо фигуры сложно, и получаются только самые простые формы. Однако их можно, окунув в помадку или растопленный шоколад, использовать как съедобное украшение десертов.

КЛУБНИЧНЫЙ ВЕЕР И ЛЕПЕСТКИ

Способ изготовления:

1. Крепкую красную ягоду клубники разрежьте на несколько ломтиков. Начните с заостренного конца и разрезайте по направлению к стеблю, не доводя разрез до конца.
2. Осторожно разведите ломтики, так чтобы образовался веер. Используйте его для украшения десерта.

1

2

3

Из ломтиков клубники можно вырезать цветки простой формы.

3. Выложите простой цветок из 5 ломтиков клубники. Используйте листики мяты для изготовления стебля и листьев цветка. Цветки можно сделать из плоских внутренних ломтиков или изогнутых крайних ломтиков клубники, при этом острые кончики ломтиков могут быть направлены внутрь или наружу. Используя различные вариации, вы можете создавать простые, но радующие глаз украшения.

4. Для того чтобы изготовить пуансеттию, разместите по окружности восемь или десять ломтиков. Следующий ряд выложите внутри первой окружности. Затем заполните центр двумя или тремя маленькими ломтиками. Пуансеттию можно изготовить из двух или трех слоев ломтиков.

Клубничный пирог с пуансеттией

(6 порций)

Ингредиенты:

Для бисквитной основы:
* 150 г крекера «Мария»
* 1 ст. л. сахарной пудры
* 75 г несоленого сливочного масла

Для наполнителя:
* 1 упаковка порошка для клубничного желе
* 1 стакан воды
* 3/4 стакана творога
* 1/2 стакана сливок
* 1 ст. л. лимонного сока
* 4 ст. л. сахара
* 1 стакан клубничного пюре
* 3/4 стакана жирных сливок
* несколько ломтиков клубники
* немного подкрашенных зеленых сливок

Способ приготовления:

1. Аккуратно измельчите крекеры с помощью скалки и выложите в миску. Добавьте сахар, несоленое сливочное масло и тщательно размешайте. Возьмите немного массы в руку и сожмите в кулаке. Если она сохраняет форму, то основа имеет нужную консистенцию. Если она крошится, добавьте еще немного несоленого сливочного масла.

2. Выложите эту массу в форму без дна для выпечки тортов диаметром 20 см и аккуратно спрессуйте с помощью миски с плоским дном. Прижмите ее также аккуратно по краям, сформировав форму с углублением для последующего заполнения желейным наполнителем. Накройте пленкой и поставьте в морозильник для застывания.

3. Для наполнителя смешайте в кастрюле порошок для желе с холодной водой и отставьте для набухания. Затем разведите горячей водой. Хорошо размешивайте до тех пор, пока желе не будет однородным. Отставьте в сторону.

4. Смешайте творог и сливки. Добавьте лимонный сок, сахар и клубничное пюре. Размешайте с охлажденным желе и вылейте смесь в приготовленную форму для торта. Накройте и поставьте в морозильник на 2–3 часа.

5. Достаньте из морозильника и сверху залейте сливками. Поставьте в холодильник до момента подачи на стол. Выложите пирог на сервировочное блюдо. Украсьте его ломтиками клубники в виде пуансеттии, а также сделайте стебли и листья из подкрашенных зеленых сливок.

Арбуз

Существует несколько мнений относительно происхождения арбузов. Некоторые считают его родиной Северную Африку, а другие думают, что эта честь принадлежит Индии. Арбузам необходим жаркий и сухой климат, и они хорошо растут на песчаных берегах рек. Их плети достигают 2–4 м в длину, и на каждом из растений вызревает по нескольку плодов весом до 16 кг каждый. Мякоть этого фрукта с зеленой кожурой может быть окрашена во все оттенки розового, оранжевого и красного цвета. Его форма может быть как совершенно круглой, так и сплющенной, овальной. Арбузы богаты витаминами и считаются хорошим мочегонным средством.

ГЕОРГИН ИЗ АРБУЗА

Способ изготовления:

Это украшение будет смотреться эффектно в центре композиции из фруктов или большого блюда.

1. Поварским ножом разрежьте небольшой арбуз пополам горизонтально. (Вам потребуется для изготовления георгина только половина арбуза.) Острым ножом среднего размера срежьте зеленую кожуру, оставляя не менее 6 мм белой мякоти. Когда лепестки георгина будут вырезаны, белая мякоть создаст эффектный тональный переход лепестков фантастически красивого цветка.

1

2

3

2. Маленьким острым ножом наметьте небольшую выемку в центре верхушки арбуза — это будет середина георгина. Затем сделайте прорез глубиной примерно 2 см по окружности на расстоянии 2 см от центральной выемки. Этот прорез должен проходить под наклоном 45° внутрь, постарайтесь сохранять угол постоянным.

3. Затем сделайте параллельный надрез на расстоянии 6 мм от первоначального также по окружности. Кончик ножа должен доставать до основания первого надреза. Таким образом вы вырежете по окружности V-образную бороздку. Удалите мякоть из бороздки. Теперь у вас готова основа для верхнего ряда лепестков.

4. Повторите шаги № 2 и 3 на расстоянии 2 см от предыдущего желобка, спускаясь вниз, к основанию арбуза. Для того чтобы георгин выглядел привлекательно, важно сохранять одинаковый угол для всех желобков.

5. Затем вырежьте ножницами вокруг верхушки арбуза V-образные лепестки шириной примерно 2 см.

6. Проделайте ту же операцию, спускаясь вниз к основанию, вырезая контуры лепестков. Лепестки каждого следующего ряда должны располагаться между лепестками предыдущего ряда.

7. Оберните георгин салфеткой, смоченной в холодной воде. До момента подачи на стол храните его в холодильнике.

1

5

КОРАБЛЬ ИЗ АРБУЗА

Способ изготовления:

1. Срежьте с одной стороны по длине арбуза слой толщиной 2,5 см, чтобы получилось плоское основание. Поместите арбуз на ровную гладкую поверхность. Убедитесь, что арбуз лежит строго горизонтально.

2. Начиная со стороны стебля аккуратно разрежьте арбуз вдоль по центру в направлении к противоположному концу примерно на две трети длины. Разрез должен быть ровным и гладким.

3. Затем сделайте надрез сверху вниз, так чтобы соединить его с горизонтальным разрезом. Выньте вырезанный ломоть и отложите в сторону. Выступающая вверх треть арбуза будет кормой арбузного корабля.

4. Выровняйте поверхность задней кормы, срезав горизонтальный верхний слой толщиной 2,5 см.

5. Острым ножом вырежьте глубокие квадраты со стороной 2,5 см на кожуре арбуза с обеих сторон корабля — они будут иллюминаторами.

6

6. Удерживая нож практически параллельно поверхности, удалите кожуру по периметру квадратов.

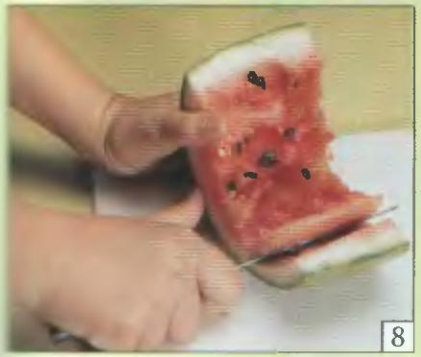
7. Фигурным ножом вырежьте из отложенной части арбуза максимально возможное количество шариков.

8. Приступим к изготовлению белых парусов. Разрежьте корку на три части по ширине и удалите оставшуюся мякоть.

7

9. Разрежьте самый большой кусок корки на три части и срежьте с каждой внешний слой.

10. Большим ножом полностью срежьте розовую мякоть и раскроите оставшиеся два куска корки: больший кусок следует разрезать на два треугольника и прямоугольник. Из третьего, сужающегося куска вырежьте треугольник. У вас получится семь фигурных ломтиков для изготовления парусов.


8

11. Нанижите эти ломтики на деревянные шпажки так, чтобы они были похожи на корабельные паруса. Закрепите паруса в центре корабля и разложите шарики на верхней палубе и по краям. Затем выложите оставшиеся шарики на палубу.

12. Выложите деревянные вилочки для коктейля с обеих сторон корабля, чтобы создать иллюзию весел.
Вырежьте три окошка на корме корабля. При желании вырежьте название корабля.

13. Накройте корабль салфеткой, смоченной в холодной воде и отжатой. До момента подачи на стол поставьте в прохладное место.

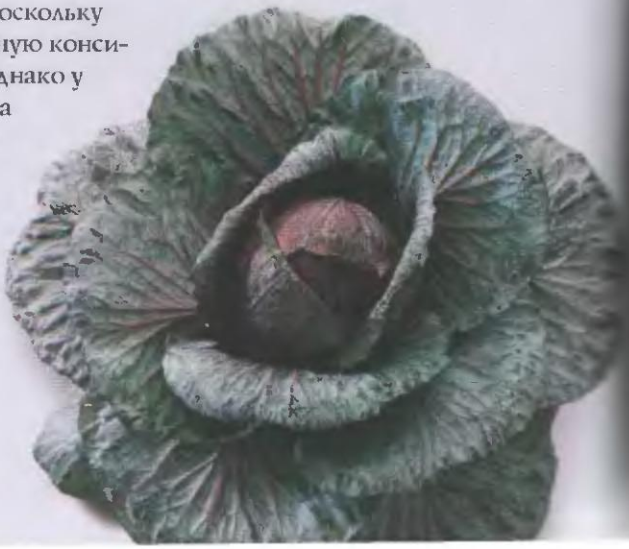
ОВОЩИ

Капуста

Капусту выращивают с незапамятных времен. Особенно она популярна в Центральной Европе. В наше время капуста является важной частью рациона питания во всем мире благодаря дешевизне и доступности.

Капуста принадлежит к семейству *brassica oleracia* (горчичные). Все широко распространенные виды капусты: савойская, брокколи, краснокочанная и цветная — принадлежат к этому семейству.

Свежая капуста весьма богата витаминами, низкокалорийна, обладает мочегонными свойствами. Из нее готовят очень вкусные салаты. Капуста, подвергшаяся термической обработке, не настолько популярна, поскольку теряет свою аппетитную консистенцию и аромат. Однако у таких блюд есть масса поклонников: кто не любит, к примеру, голубцы?! Кроме того, из целого кочана капусты можно вырезать сердцевину, заполнить его начинкой и приготовить на пару.



ЧАША ИЗ КАПУСТЫ

Вам потребуется капуста с эффектным веером неповрежденных жестких внешних листьев, хотя такую чашу можно выполнить даже из капустного кочана.

Способ изготовления:

1. Удалите поврежденные листья; убедитесь, что оставшихся листьев достаточно для веера. Подрежьте стебель так, чтобы кочан лежал горизонтально, и срежьте верхушку.

2. Маленьким острым ножом порубите плотную середину, и постепенно удаляйте образующуюся капустную крошку. Продолжайте эту операцию до тех пор, пока не выдолбите внутренность кочана. Затем приступайте к удалению внутренних листьев.

3. Срежьте столько листьев, сколько считаете необходимым; убедитесь, что их осталось достаточно со всех сторон, чтобы обеспечить чаше прочность.

4. Эту чашу можно разместить на барной стойке и использовать для соуса или наполнить ее любым салатом.

СОУС ДЛЯ КАПУСТНОЙ ЧАШИ

Ингредиенты для соуса:

* 1 головка краснокочанной капусты
* 500 г йогурта
* 1 стакан сливок
* 1 ч. л. измельченного чеснока
* 2 маленькие луковички с зелеными перьями
* 1 ст. л. измельченной петрушки
* 1 ст. л. оливкового масла
* соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Подготовьте чашу из кочана капусты (см. с. 53).

2. Вылейте йогурт в мешочек из тонкой ткани, подвесьте примерно на 5–6 часов, пока вода не стечет.

3. Выложите йогурт в миску и размешивайте его деревянной ложкой, пока масса не станет однородной. Непрерывно размешивая, влейте сливки. Добавьте все остальные ингредиенты и специи по вкусу.

4. Поставьте смесь в прохладное место. Она должна настаиваться не менее получаса, чтобы приобрести аромат.

5. Прежде чем подавать капусту на стол, сбрызните 1–2 ч. ложками смеси края внешних листьев, чтобы создать эффект изморози. Выложите соус в капустную чашу и подавайте с сухариками или солеными крекерами.

Новый подход к ломтям и ломтикам

Все фрукты и овощи можно нарезать ломтиками, а затем сворачивать и вырезать из них узоры. Даже раскладывая ломтики различными способами, можно значительно улучшить внешний вид блюда.

Способ изготовления:

1. Из 5–6 круглых или овальных ломтиков белого редиса или моркови, наколотых на деревянные шпажки, можно изготовить цветы, а в качестве серединок цветов использовать маленькие шарики или кружочки, вырезанные из овощей. На иллюстрации соцветия брокколи и цветочки из красного редиса выглядят очень естественно; они прикреплены к основе из кочана капусты, срезанной с одной стороны для устойчивости.

2. Очень тонкие ломтики огурца, частично наложенные один на другой, напоминают чешую. Такое блюдо особенно подходит в качестве гарнира к отварной рыбе.

3. На кожуре яблок и лимонов можно вырезать простые узоры. Это позволяет эффектно подчеркнуть яркий контраст между цветом фруктов и овощей и их кожурой. Это совершенно новый подход к украшению стола.

4. Фрукты и овощи можно порезать на крошечные ломтики. Нарежьте ломтики в форме кружочков, квадратиков, треугольничков, прямоугольничков и овалов толщиной примерно 1–1,5 см и используйте их в качестве ингредиентов салата. Яркие цвета и разнообразные формы выглядят очень эффектно.

5. Чтобы вид стола был действительно праздничный, вырежьте простые узоры на овощах и фруктах. Сделать это совсем не сложно, зато благодаря вашей выдумке и фантазии каждое блюдо будет выглядеть оригинально и эффектно.

Перец

Родиной стручкового перца, плода растения *capsicum annuum*, считается Южная Америка. Разноцветные сладкие перцы принадлежат к тому же семейству. И сладкий, и горький перец может иметь как цилиндрическую, так и коническую форму. Одним из наиболее распространенных сортов является зеленый перец, однако встречаются красные, желтые, оранжевые и черные сорта. Перец привносит столько красок в любое блюдо, что его можно назвать королем кулинарного дизайна. В сыром виде перец добавляет остроты и пикантности любому салату или другому блюду. Перец можно поджаривать в масле, запекать, готовить на открытом огне или на сковороде, а из перца с добавлением оливкового масла и чеснока можно приготовить изысканный острый салат.

ЦВЕТЫ ИЗ ПЕРЦА

Способ изготовления:

1. Выберите сладкие перцы различных цветов. Маленьким острым ножом выполните глубокие зубчатые надрезы со всех сторон как можно ближе к плодоножке.

2. Осторожно разделите перец на две части так, чтобы не повредить «лепестки».

3. У вас получился один цветок с эффектной сердцевинкой (основание с семенами) и одна чашечка. Удалите белые перегородки из обеих частей.

2

3

4. Цветы используйте в качестве украшения.

4

5. Чашечки заполните любой начинкой по собственному желанию. Изображенные на картинке чашечки заполнены картофельным пюре со сливками, выдавленным при помощи насадки в форме звезды и посыпанным пряностями.

5

Морковь

Морковь — универсальный овощ, который можно употреблять в свежем виде, а также тушить, варить, жарить, карамелизовать, глазировать, сушить, мариновать, готовить на гриле и в виде пюре! Морковь не только придает блюдам красивый цвет, но и обладает высокой питательной ценностью. Морковь является прекрасным источником витаминов А, В и кальция, а также содержит много сахара. В различных частях мира произрастает множество разновидностей моркови, плоды которой окрашены в оранжево-красный, красный и черный цвета. Наиболее распространена оранжево-красная морковь, которая имеет очень плотную текстуру. Она обычно тонкая и длинная, с едва различимой сердцевиной. У красной моркови выделяется более жесткая желтая сердцевина. Благодаря естественному контрасту между сердцевиной и внешней частью такая морковь выглядит очень декоративно, если из нее вырезать цветы. Третья, более редкая разновидность, черная морковь, обычно имеет темную пурпурно-красную окраску и горьковатый вкус.

ТУБЕРОЗЫ

Способ изготовления:

1. Почистите тонкую морковь. На расстоянии 3,5—4 см от верхушки маленьким острым ножом срежьте округлые части с четырех сторон, придав заготовке из моркови клиновидную форму, квадратную в сечении.

2. Начиная на расстоянии примерно 1 см от верхней части прямоугольного края выполните надрез под острым углом, вниз и внутрь. Сделайте такие же надрезы на остальных трех сторонах — все они должны сойтись в основании.

3. Удерживайте верхний край моркови одной рукой, а основу другой. Отщипните верхнюю часть. В одной руке у вас будет тубероза, а в другой — оставшаяся часть моркови. Придайте прямоугольным кончикам тубероза овальную форму, а лепесткам — одинаковый размер.

4. Продолжайте этот процесс, пока не получите столько цветков, сколько вам нужно. До использования храните их в холодной воде.

ЦВЕТЫ ИЗ МОРКОВИ

Способ изготовления:

1. Очистите и вымойте морковь среднего размера. Срежьте кончики. Наметьте со стороны узкого конца пять надрезов на одинаковом расстоянии. Маленьким острым ножом выполните V-образные желобки глубиной примерно 3 мм по всей длине моркови, начиная с надрезов.

2. Когда все пять желобков будут вырезаны, положите морковь на разделочную доску. Нарежьте тонкие ломтики-цветочки и держите их в холодной воде, пока не потребуются.

Примечание: если у вас есть фигурный нож, используйте его для вырезания желобков.

1

2

ЛИСТЬЯ ИЗ МОРКОВИ

Способ изготовления:

1. В зависимости от размера моркови нарежьте ее на части длиной 5–7 см. С двух противоположных сторон заготовки срежьте длинные ломтики, создавая плоские основания. Острым ножом закруглите широкие ломтики, а узкие – заострите, сводя на конус. Подровняйте края с помощью ножа или овощечистки.

2. Положите морковь на разделочную доску и сделайте под углом три или четыре V-образные выемки с обеих округлых сторон.

3. Маленьким ножом нарежьте тонкие ломтики по длине моркови. У вас получится несколько ажурных листочков. Если выложить их по кругу, они образуют большой цветок.

ВОСТОЧНЫЙ САЛАТ

(4 порции)

Ингредиенты:

* 2 моркови
* 1 яйцо
* 1 стакан соевых ростков
* 2 стакана мелко нашинкованной капусты
* 1 стакан мелко нарезанного зеленого лука

Для приготовления соуса:
* 2 ст. л. растительного масла
* 2 ст. л. соевого соуса
* 2 ст. л. устричного соуса
* 2 ст. л. столового уксуса
* 1/2 ч. л. измельченного чеснока
* 1/2 ч. л. молотого имбиря
* соль и перец по вкусу

Для украшения:
* несколько початков молодой кукурузы
* несколько тубероз из моркови
* несколько нежных перьев зеленого лука

Способ приготовления:

1. Смешайте все ингредиенты для соуса за несколько часов до приготовления салата. Поместите в банку с завинчивающейся крышкой и поставьте в холодное место, взбалтывая время от времени.

2. Морковь натрите на терке со специальной насадкой или нарежьте соломкой. Положите в холодную воду.

3. Взбейте яйцо со щепоткой соли. Нагрейте на сковороде немного растительного масла, влейте в него взбитое яйцо и уменьшите огонь. Поворачивайте сковороду так, чтобы яйцо равномерно распределилось по ее поверхности. Когда оно начнет сворачиваться, аккуратно переверните. Снимите с огня. Когда омлет остынет, нарежьте его на тонепькие ломтики.

4. В миске аккуратно смешайте морковь, соевые ростки и ломтики омлета.

5. Добавьте соус и снова размешайте.

6. Положите капусту на блюдо, а сверху выложите салат.

7. Украсьте туберозами из моркови, используя перья зеленого лука в качестве листьев.

8. Разложите ломтики початков молодой кукурузы вокруг блюда и подавайте к столу.

Огурец

Крепкий хрустящий зеленый огурец — освежающая основа множества салатов. Он содержит крайне мало калорий и настоящий подарок для поклонников диет! Благодаря нежному аромату огурцы прекрасно сочетаются с другими ингредиентами салатов.

Растут огурцы на ползущих стеблях, как кабачки и тыквы. Среди всех разновидностей этого овоща наиболее популярны удлиненные, с гладкой кожицей огурцы сортов «Церос» и «Вентура». При покупке выбирайте маленькие или средних размеров плоды, упругие при нажатии. Более крупные экземпляры обычно содержат много семян. Огурцы, называемые корнишонами, продаются в маринованном виде и используются для приготовления салатов и бутербродов, существенно обогащая их вкус.

Огурцы можно подвергать тепловой обработке и использовать в приготовлении некоторых блюд, обычно их употребляют в овощных салатах в сыром виде. Из-за своего мягкого аромата огурцы не нуждаются в острых соусах или специях; их следует подавать с лимонным соком или соусом «Винегрет».

КОРОНА ИЗ ОГУРЦА

Способ изготовления:

1. Вымойте и просушите крепкий зеленый огурец. Срежьте кончики. Маленьким острым ножом выполните зигзагообразный надрез на расстоянии примерно 4 см от конца. Вдавливайте нож в огурец под углом только до центра, затем в противоположном направлении выполняйте очередной зигзагообразный надрез.

2

3

2. Отделите отрезанную часть от огурца.

3. Отрежьте ломтик огурца на расстоянии 4 см от зигзагообразного края. Теперь у вас есть два ломтика, плоских с одной стороны и зазубренных — с другой. Нарежьте столько фигурок, сколько вам нужно. Используя приспособления для удаления сердцевины, вычистите семена, сформировав полую корону.

4. Заполните корону сливочным сыром или другим наполнителем по выбору и подавайте эти оригинальные овощные канапе как отдельное блюдо.

ВЕЕР ИЗ ОГУРЦА

Способ изготовления:

1. Возьмите крепкий огурец среднего размера. Убедитесь, что в нем немного семян. Порежьте его на кусочки длиной 5–6 см. Срежьте с противоположных сторон два ломтика с кожицей толщиной 15–20 мм, образуя плоские поверхности. Внутренний слой с семенами удалите. Положите кусочки огурца на разделочную доску и нарежьте их на тоненькие ломтики, немного не доходя до противоположного края.

1

2. Нарезанные ломтики через один сверните петлей.

3. Охладите и используйте в качестве оригинального украшения.

ХОЛОДНЫЙ ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ОГУРЦАМИ

(8 порций)

Ингредиенты:

Для основы:
* 175 г измельченных соленых крекеров
* немного перца
* 75 г сливочного масла
* 1 ст. л. лимонного сока

Для наполнителя:
* 1/2 огурца, натертого на терке
* щепотка соли
* 1 ст. л. желатина
* 3 ст. л. воды
* 2 яйца (желтки и белки отдельно)
* 1 ч. л. натертой лимонной цедры
* 225 г сливочного сыра
* 125 мл сметаны
* 2 измельченных зубчика чеснока
* 1 ст. л. измельченной мяты
* соль и перец

Для украшения:
* измельченные листья латука
* нарезанные ломтиками помидоры
* измельченные листья мяты
* 2 веера из огурцов (см. с. 65)

Способ приготовления:

1. Смешайте перец с крекерной крошкой и разотрите с маслом. Сбрызните лимонным соком и тщательно размешайте. Выложите эту смесь в плоскую форму для торта без дна и выровняйте ее лопаткой, затем поставьте в морозильник до момента приготовления пудинга.

2. Для приготовления наполнителя смешайте огурец с солью и оставьте на полчаса. Затем выложите смесь на тонкую ткань и хорошо отожмите.

3. Замочите желатин в воде в небольшой жаропрочной миске. Оставьте на несколько минут, затем поставьте миску на водяную баню до полного растворения желатина.

4. Взбейте на водяной бане яичные желтки с лимонной цедрой. Вылейте смесь в желатин и тщательно размешайте.

5. Соедините сливочный сыр, сметану, чеснок, мяту, соль и перец. Смешайте с огурцом и в последнюю очередь с яично-желтковой смесью.

6. Взбейте яичные белки в устойчивую пену и выложите в сырную массу. Распределите ее на приготовленной основе и охладите до застывания.

7. Перед подачей на стол выложите пудинг на большое сервировочное блюдо. Украсьте листьями латука, помидорами и мятой.

8. Поместите сверху пудинга два веера из огурцов и мятные листья и подавайте на стол.

Ленты и завитки

Чтобы нарезать ленты из овощей, вам потребуется приспособление для нарезания ломтиков, входящее в состав терки-шинковки. Держите овощи горизонтально, чтобы при нарезке получить ломтики максимальной длины.

Для завитков возьмите овощную ленту и начиная с узкого конца плотно ее сверните. Сколите зубочисткой и храните в холодной воде. Овощные завитки — очень простое и в то же время оригинальное украшение блюд.

Шампиньоны

Говоря о шампиньонах, мы имеем в виду широко известные съедобные грибы белого цвета, с плотными полукруглыми шляпками, которые обычно выращивают в искусственной среде. Однако эти изысканные грибы принадлежат к многочисленному семейству, которое расселилось по всему миру и прекрасно чувствует себя на пастбищах и в лесистых местностях. Некоторые из них высоко ценятся в гастрономии, но многие являются ядовитыми. Легко совершить ошибку и принять смертельно опасный шампиньон *amanita verna* за съедобный гриб. Однако вы сведете риск к минимуму, купив шампиньоны в магазине.

Эти грибы можно жарить, тушить, запекать и готовить на гриле; их можно солить и хранить в растительном масле; крупные экземпляры можно фаршировать и варить, а мелкие употреблять в сыром виде в салатах.

Шампиньоны содержат много воды и мало калорий. В магазинах продается множество приправ из сушеных грибов – сухие и измельченные шампиньоны считаются прекрасной вкусовой добавкой к любому блюду. Свежие шампиньоны очень нежны, легко повреждаются и теряют цвет.

УКРАШЕНИЯ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

Способ изготовления:

1. Острым кончиком маленького ножа разметьте шляпку шампиньона от центра к краям – это могут быть прямые или спиралевидные линии. Сделайте надрез чуть глубже, примерно на 6 мм, по направлению к внешнему краю.

1

2. Повторите процедуру, отступив примерно на 3–6 мм в сторону, удерживая нож под небольшим углом, так чтобы получилась выемка. Удалите вырезанный кусочек. Продолжайте таким же образом, пока полностью не изрежете шляпку. Сбрызните лимонным соком.

Примечание: шампиньоны со спиральными вырезами на шляпке выглядят очень привлекательно в качестве украшения салата. Грибы быстро теряют окраску, поэтому вырезайте узоры непосредственно перед подачей на стол и обязательно сбрызгивайте срезы лимонным соком.

КОРЗИНЫ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

(4 порции)

Ингредиенты:

* 8 больших шампиньонов
* 4 маленькие луковички с очень тонкими зелеными перьями
* 1 ст. л. растительного масла
* 1 измельченный помидор среднего размера
* 1 ст. л. мелко нарезанной петрушки
* 4 ст. л. мелко нарезанного куриного мяса или ветчины (по желанию)
* соль и перец по вкусу

Способ изготовления:

1. Аккуратно удалите ножки шампиньонов: подрежьте со всех сторон и отщипните их; мелко порежьте.

2. Отложите несколько перьев зеленого лука, а остальной лук порубите.

3. Маленьким ножом подрежьте по окружности внутренние края шляпок шампиньонов. Места для фарша станет больше, и корзина приобретет более естественный вид. Смешайте вырезанные кусочки с измельченными ножками.

4. Нагрейте масло на сковороде и обжарьте лук. Добавьте помидоры и измельченные ножки шампиньонов. Обжарьте в течение минуты. Добавьте петрушку, куриное мясо (ветчину), соль, перец и жарьте до готовности. Снимите с огня.

5. Смажьте сковороду небольшим количеством масла и разместите на ней корзины из шампиньонов полостью вниз. Готовьте 1–2 минуты.

6. Переверните корзины и обжаривайте, чтобы они прогрелись, однако не пережаривайте. Снимите с огня.

7. Заполните корзины теплым фаршем. Нарежьте отложенные перья зеленого лука и вставьте их в начинку как ручки корзины. Подавайте в горячем виде.

Лук

Наиболее распространенный лук, или *allium cepa*, относится к семейству лилейных. Трудно обнаружить схожесть между луком и лилиями, поскольку обычно мы не обращаем внимания на прекрасные соцветия лука, а видим в нем только необходимый овощ с резким запахом, совершенно незаменимый во многих кухнях мира.

У зеленого лука луковицы еще не сформировались. Запах такого лука мягко выражен, а зеленые перья освежают любое блюдо.

Репчатый лук — это зрелые подсушенные луковицы, и при правильном хранении их можно использовать в течение нескольких недель. Луковицы бывают разных размеров, а их внутренние слои могут иметь цвет от чисто белого до желтого или темно-красного. Луковицы обычно круглые, но существуют и удлиненные разновидности. Хотя содержание витаминов в репчатом луке не очень большое, считается, что он оказывает стимулирующее воздействие на кишечник. Лук также обладает мочегонными свойствами.

ТУБЕРОЗЫ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

Способ изготовления:

1. Срежьте перья и корни зеленого лука примерно на расстоянии 1,5 см от края.

2. Надрежьте стебель как можно более тонкими слоями в продольном направлении, делая надрезы глубиной примерно 2,5 см.

3. Сделайте такие же надрезы в перпендикулярном направлении.

4. Окуните надрезанные концы в ледяную воду, чтобы они распушились.

5. Используйте как украшение.

Примечание: если вы отрежете белую часть от зеленой, у вас получится похожий на ветку лист папоротника, пальмы, бананового дерева и т. п.

ГОЛУБОЙ ЛОТОС

Способ изготовления:

1. Возьмите белую луковицу размером с грецкий орех. Маленьким острым ножом вырежьте зигзаг по центральной линии окружности. Погружайте нож только до середины луковицы.

2. Аккуратно разделите две половинки.

3. Удалите пленку и подровняйте со стороны корня и стебля.

4. Придайте зубчикам четкую форму.

5. Поместите в ледяную воду, подкрашенную голубым пищевым красителем.

6. Удалите внутренние слои лука, оставив 3–4 внешних слоя. Сместите их друг относительно друга так, чтобы лепестки располагались зигзагообразно. В центр поместите овощные шарики.

7. Используйте экзотический голубой лотос для украшения блюд.

5

Тыква

Массивные, плоские, круглые, овальные, гладкие, бугристые, длинные и изогнутые — тыквы представлены широким многообразием форм, цветов, размеров и видов. Если тыквы разных видов разместить рядом, получится необыкновенная и многоцветная картина. Всем известно, что без тыквы невозможно празднование американского хэллоуина. Из тыквы удаляют внутренности, подсвечивают и выставляют на порог. Также знаменит американский пирог с тыквой. Хрустящую оранжевую мякоть тыквы можно использовать как для сладких, так и для острых блюд. Ее можно положить в суп, запечь, приготовить из нее пюре или вырезать украшения для шведского или банкетного стола. Из большой тыквы можно вырезать чашу для пунша или супа.

Тыква принадлежит к тому же семейству, что и дыня, кабачок, патиссон и т. п. Она произрастает во всех теплых регионах мира. Некоторые разновидности тыквы содержат до 95% воды с небольшим количеством углеводов.

ЧАША ИЗ ТЫКВЫ

Способ изготовления:

1. Вырежьте из бумаги зигзагообразный шаблон, так чтобы ширина одного зубца равнялась примерно 3,5 см. Приложите этот шаблон к небольшой и крепкой тыкве ближе к плодоножке и наметьте контур небольшим ножом. Разметьте таким образом всю тыкву.

2. Маленьким острым ножом выполните разрез в соответствии с намеченным зигзагообразным рисунком, держа нож под небольшим углом.

3. Аккуратно разделите обе части, чтобы не повредить их.

4. Ложкой очистите внутренность от семян.

5. Используя канцелярский нож, прорежьте декоративные бороздки в зубцах.

6. Прорезая бороздки ножом, нанесите любой геометрический узор из пересекающихся линий на нижнюю часть тыквы.

7. Маленьким острым ножом, держа его почти параллельно поверхности тыквы, срежьте кусочки кожуры в некоторых местах между пересекающимися бороздками.

8. Чашу можно заполнить, например, картофелем со специями, как показано на иллюстрации.

Редис

Пикантный редис бывает нескольких разновидностей. Наиболее популярен маленький круглый красный редис, который используется как острая яркая составляющая салата. Разновидность редиса с длинными белыми корнеплодами называется «дайкон».

Красный редис обычно употребляют в свежем виде. Благодаря своему цвету он привлекателен в качестве украшения. Вы можете ножом придать ему различную форму и поместить в ледяную воду, чтобы он раскрылся. Белый редис хорош для изготовления соломки, ленточек, фигурок, из него можно вырезать круглые или несимметричные цветы.

Питательная ценность редиса невысока, хотя он содержит некоторое количество витамина С. Древние римляне, египтяне и китайцы использовали его в качестве стимулятора аппетита.

ЦВЕТЫ ИЗ КРАСНОГО РЕДИСА

Способ изготовления:

1. Срежьте плодоножку редиса. Выполните надрезы почти до конца, не доходя примерно 3 мм. Сделайте второй ряд надрезов перпендикулярно первому.

2. Положите редис в охлажденную воду, чтобы он раскрылся.

БОЖЬИ КОРОВКИ ИЗ РЕДИСА

Способ изготовления:

1. Срежьте плодоножку красного редиса. Срежьте ботву, оставив хвостик длиной около 5 мм. Сделайте тонкие срезы-пятнышки и затем разрежьте редис пополам.

2. Теперь надрежьте половинки редиса вдоль, но не до конца.

3. Положите редис в охлажденную воду, чтобы он раскрылся.

МУХОМОРЫ ИЗ РЕДИСА

Способ изготовления:

1. Срежьте плодоножку красного редиса. С широкой стороны сделайте тонкие кружочки-пятнышки для шляпки гриба мухомора.

2. Выполните надрез глубиной 6 мм по центральной линии окружности.

3. Снизу вверх сделайте разрезы под прямым углом к надрезу глубиной 6 мм, выполненному в пункте 2, так чтобы получилась ножка гриба.

4. Срежьте ботву и выровняйте основание.

5. Положите мухоморы из редиса в охлажденную воду до тех пор, пока они не понадобятся.

Ледяная чаша

Вам потребуется:

* 2 стальные или пластиковые миски
* кубики льда
* ледяная вода
* листья мяты
* цветы из овощей
* тяжелая банка или гиря для утяжеления внутренней миски

Способ изготовления:

1. Одна миска должна быть как минимум на 5 см меньше в диаметре, чем другая.

2. Поместите несколько кубиков льда в большую миску, чтобы покрыть дно одним слоем. Долейте некоторое количество воды и поставьте в морозильник, пока вода не замерзнет, создав слой толщиной не более 3 см.

3. Достаньте миску из морозильника и поставьте меньшую миску на слой льда. Утяжелите ее с помощью массивной банки или любого другого предмета. Следите за тем, чтобы внутренняя миска находилась в центре на равном расстоянии от края большой.

4. Поместите в это пространство по окружности несколько цветов из овощей и листьев. Прижмите их ложкой.

5. Между двумя мисками до верха залейте ледяную воду. Аккуратно поставьте всю конструкцию в морозильную камеру, пока вода не заледенеет.

6. Достаньте миски из морозильника и удалите груз. Налейте немного теплой воды в середину внутренней миски и выньте ее. Переверните большую миску с ледяной чашей внутри вверх дном. Положите на большую миску намоченное в горячей воде и отжатое полотенце — теперь ледяную чашу можно легко извлечь.

7. Поместите ее снова в морозильник, пока не понадобится. Мы получили удивительную чашу для холодного, хрустящего фруктового или овощного салата или просто украшение, демонстрирующее замороженные фрукты.

Помидор

Это мясистый сочный плод растения, родиной которого считается Южная Америка. Он разошелся оттуда по всем частям света и стал одним из наиболее широко культивируемых и популярных овощей. Незрелые помидоры — зеленые, но, созревая, они изменяют цвет и становятся ярко-красными. Вкус помидоров может быть как слегка, так и очень кислым. Помидоры придают аппетитный вкус и цвет супам, салатам, соусу карри, а кроме того, из них готовят чатни (индийскую кисло-сладкую фруктово-овощную приправу), маринады и соусы. Их солят, сушат и измельчают в порошок, консервируют, готовят из них пюре и томатную пасту. Помидор — пожалуй, самый популярный продукт в мире.

Помидоры — прекрасный источник витамина С, поэтому они хороши для ежедневного употребления. Они великолепно выглядят в качестве украшения, их можно нарезать ломтиками, вырезать из них емкости, корзины, цветы и кольца.

РОЗЫ ИЗ ПОМИДОРОВ

Способ изготовления:

1. Возьмите крепкий красный помидор. Начиная со стороны плодоножки срезайте кожицу в виде длинной ленты. Лента должна быть как можно более длинная и тонкая, шириной 1,5–2,5 см. Если она порвется, отложите короткую часть в сторону (в дальнейшем она пригодится) и продолжайте работу.

1

2

2. Начинайте плотно сворачивать полоску. Если она порвется, подверните оборвавшийся конец и прижмите оставшуюся часть ленты к закрученной части. Продолжайте сворачивание.

3

3. Лента из помидора должна выглядеть как настоящая роза.

4. Изготовьте из помидоров столько роз, сколько вам нужно, и используйте их в качестве украшения.

ОСТРЫЙ ХРУСТЯЩИЙ САЛАТ

(4 порции)

Ингредиенты:

* 2 помидора, очищенных от семян и нарезанных соломкой
* 4 ломтика черствого хлеба
* 3 ст. л. оливкового масла
* 2 измельченных зубчика чеснока
* 1 цукини, нарезанный тонкими ломтиками
* 2 стакана нашинкованной капусты
* 1/2 стакана измельченного зеленого лука

Для заправки:
* 1 ч. л. сушеного базилика
* 1/4 стакана оливкового масла
* соль и перец по вкусу
* 1 ст. л. уксуса

Для украшения:
* 2 розы из помидоров (см. с. 85)
* мелко нарезанный зеленый лук

Способ приготовления:

1. Для приготовления заправки смешайте все ингредиенты и храните ее в бутылке.

2. Слегка сбрызните ломтики черствого хлеба оливковым маслом. Затем разломите их на небольшие кусочки и поместите в духовку для подрумянивания.

3. Нагрейте оставшееся масло. Положите чеснок и обжаривайте в течение 1 минуты.

4. Добавьте цукини и поджаривайте еще несколько секунд. Положите капусту и хорошо перемешайте. Снимите с огня и добавьте помидоры.

5. Смешайте поджаренные овощи с кусочками хлеба и зеленым луком. Влейте соус и тщательно перемешайте. Выложите салат на тарелку.

6. Украсьте салат цветами из помидоров, зеленым луком и подавайте к столу.

Цукини

Цукини представляет собой разновидность кабачков, по внешнему виду он скорее похож на огурец. Этот плод может достигать длины более метра. Хотя более распространены сорта с гладкой кожицей, встречаются и другие виды цукини, которые могут быть круглыми или овальными.

У цукини мягкий аромат, употреблять в пищу лучше небольшие плоды. Цукини можно применять в сыром виде в салатах, запекать и жарить. Молодые цукини едят целиком, в то время как крупные разрезают на части. Наиболее популярным блюдом из цукини считается овощное рагу – рататуй. Цветы цукини фаршируют и обжаривают для приготовления экзотических блюд, а кроме того, нежные цветы, побеги и листья готовят на сильном огне с чесноком и перцем.

Цукини обладают мочегонным и слабительным свойствами. Они легко усваиваются, а низкая калорийность делает их идеальным диетическим продуктом.

ЦВЕТЫ ИЗ ЦУКИНИ

Способ изготовления:

1. Разрежьте цукини вдоль на тонкие пластины.

2. Подровняйте края пластины. Затем сделайте надрезы глубиной примерно 2,5 см по всей длине пластины по направлению от кожицы.